



## Stresspickel ade: Tipps von Dr. Inja Allemann

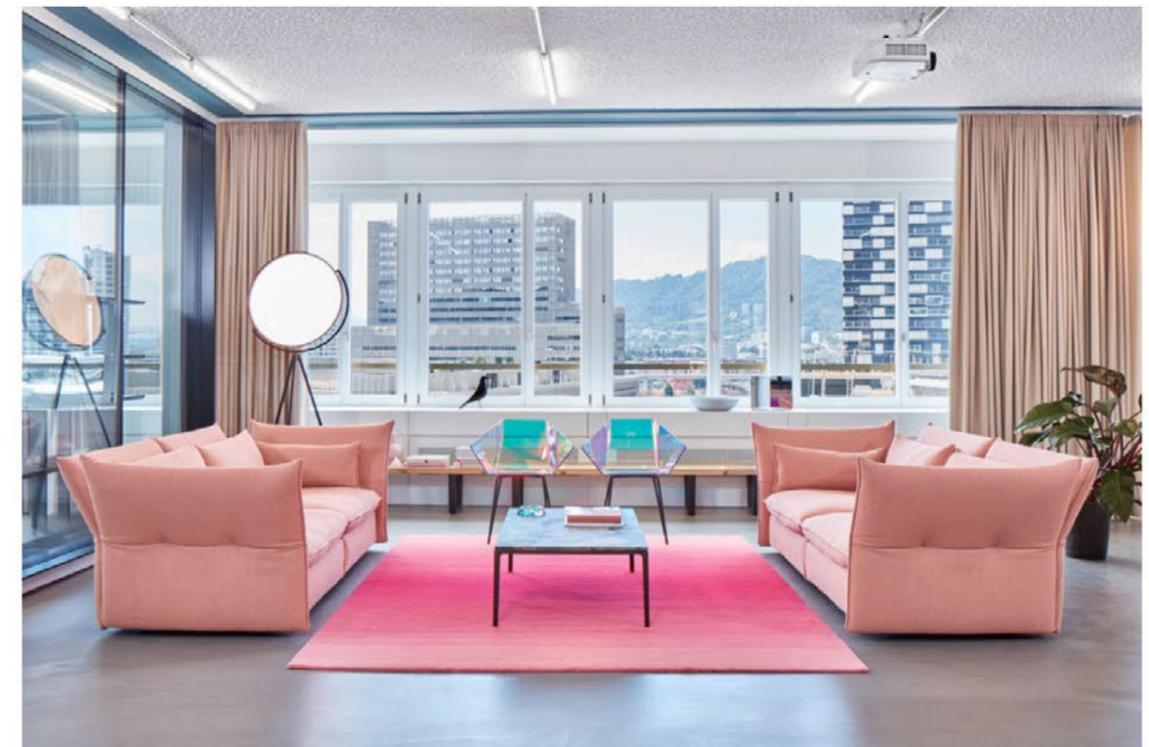
20. APRIL 2020

Happy was-für-ein-Wochentag-auch-immer-grad-ist, Darling!

Ich selbst habe ehrlich gesagt schon länger kein Zeitgefühl mehr und schwebe einfach von Tag zu Tag durch's Leben: Manchmal völlig verunsichert, oft aber auch sehr vergnügt, weil ich trotz oder gerade wegen der aktuellen Ausnahmesituation auch viel Schönes erleben darf.

Gar nicht toll hingegen ist es, wenn die Haut infolge Stress herumzickt – unter anderem bei der sonrisa-Leserschaft, aus der mich zahlreiche Nachrichten erreicht haben. Mit vielen Fragen zum Thema «irritierte Haut», die ich im Rahmen der Mini-Serie «Stresspickel ade!» von Profis beantworten liess: **Im ersten Teil von Kosmetikerin Lara Schurter** und heute von der wunderbaren wunderbaren Inja Allemann, die es nach eigenen Aussagen nicht weiter erstaunt, dass sich gerade in diesen Tagen viele Menschen über irritierte Haut beklagen.

Was die **Doppelärztin für plastische Dermatologie sowie Chirurgie** und Mit-Begründerin des **Gesundheitscampus Rivr** in solchen Fällen empfiehlt und warum man sich dabei nicht nur auf die Haut fokussieren sollte, verrät sie Dir grad selbst im nachfolgenden FAQ:





## Definition: Irritierte Haut

«Ganz grundsätzlich redet man dann von irritierter Haut, wenn sich jemand im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr wohl fühlt in seiner Haut.

Handelt es sich bei diesen Irritationen um Rötungen, Schuppungen oder Unreinheiten in Form von Pickeln, geht das meist auf eine Entzündung zurück, die mehr oder weniger ausgeprägt auftreten können. Das Spektrum reicht dabei von milden Symptomen, die man selbst handhaben kann bis hin zu echten Hautkrankheiten, die von einem Facharzt behandelt werden sollten.»

## Auslöser für irritierte Haut

«Je nach Ausmass der Irritation gibt es unterschiedliche Auslöser. Dazu gehören namentlich die folgenden Faktoren:

- die Umgebung oder das Klima (trockene Luft, niedrige Luftfeuchtigkeit und so weiter)
- Bakterien und Pilze
- «falsche» Hautpflegeprodukte im Sinne einer nicht dem Hauttyp angepasste Hautpflege mit entsprechend falscher Grundlage und/oder falschen Inhaltsstoffen für den entsprechenden Hauttyp.
- Stress führt automatisch zu erhöhten Cortisolwerten, welche entzündliche Prozesse auf der Haut auslösen und damit zu Reizungen führen können.

Dass gerade jetzt mehr Menschen als sonst unter irritierter Haut leiden, hat meiner Meinung nach vor allem mit den durch die aktuelle Situation veränderten Lebensgewohnheiten zu tun, die viele Leute als Belastung und Stress empfinden.

Kommen dazu noch andere Essengewohnheiten, ein Mangel an frischer Lust und/oder zu wenig Bewegung, kann das eine Verschlechterung des Hautzustands bewirken.»

## Irritierte Haut vorbeugen

«Eine zentrale Rolle bei der Prävention von irritierter Haut spielt die auf den persönlichen Hauttypen passende Pflege.

Trotzdem, und das sollte man sich bewusst sein, kann es auch mit der richtigen Hautpflege bisweilen zu Irritationen kommen, denn wie wir gerade alle sehr eindrücklich erleben, lässt sich schlicht nicht alles im Leben kontrollieren.»

## Akut-Massnahmen bei irritierter Haut

«Frei nach dem Motto ‚weniger ist mehr‘ rate ich bei akut gereizter Haut dazu, sich bei der Hautpflege-Routine auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Konkret gehören dazu eine milde Reinigung sowie eine sanfte Pflege mit rückfettenden Wirkstoffen. Von Peelings, Toner sowie Produkten mit Retinoden sollte man während einer solchen Hautpflege-Diät so lange die Finger lassen, bis sich die Haut vollständig beruhigt hat.

Und, ganz wichtig: Falls die Symptome über ein unangenehmes Spannungsgefühl und Rötungen hinausgehen, braucht es eine dermatologische Beratung und Therapie.»

## Do's and dont's bei der Pflege von irritierter Haut

«Absehen sollte man bei der Pflege von irritierter Haut von...

- Duftstoffen
- Retinoden
- Säuren
- Peelings
- harschen Seifen
- Makeup, vor allem Foundation

... und stattdessen Produkte verwenden mit beruhigenden sowie befeuchtenden Wirkstoffen.»

## Weitere Tipps bei irritierter Haut

«Neben der Pflege haben auch unserer Lebensgewohnheiten einen grossen Einfluss auf den Zustand unserer Haut. Stress, Fehlernährung oder zu wenig Feuchtigkeit gehören darum zu den häufigsten Faktoren einer Problemhaut.

Umgekehrt bilden ein gutes Stress-Management – zum Beispiel mit Meditation oder Atemübungen –, eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf, viel Wasser sowie ausreichend Bewegung an der frischen Luft die ideale gute Grundlage für eine gesunde, schöne Haut.»